

ÍNDICE DE CONTENIDO:

INTRODUCCIÓN

- 1- Origen, historia y linaje.
- 2- Conciencia corporal, bases generales.
 - 2.1.- Aparato locomotor: El sistema óseo, sistema muscular y sistema nervioso.
 - 2.2.- Las articulaciones.
 - 2.3.- Movimiento articular.
- 3- ¿Por qué practicar kurunta?. Principales beneficios.

EL MEDIO

- 1- Espacio útil necesario.
- 2- Materiales a utilizar, instalación de herrajes y cuerdas.
- 3- Tipos de cuerdas y diámetros, estática vs dinámica.
- 4- Diferentes nudos, ventajas e inconvenientes.
- 5- Seguridad y precauciones a seguir.

LA PRÁCTICA

- 1- Cómo usar las cuerdas en una sesión: Anclajes, ajustes, cuerda corta/larga...
- 2- Tipos de agarres y bloqueos.
- 3- Progresiones, niveles de dificultad; puntos de apoyo.
- 4- Atención plena, la actitud en la práctica.

SESIONES KURUNTA

- 1- Estructura de una sesión.
- 2- Tipologías de sesiones, como compensar adecuadamente.
- 3- Programación, frecuencia y combinación con otros métodos.

ASANAS EN KURUNTA YOGA

- 1- "Standing", posturas de pie o de fuerza:

Vrksasana

Virabhadrasana I

Virabhadrasana II

Virabhadrasana III

Utthita Parsvakonasana

Ardha Chandrasana

Utthita Trikonasana

Parsvottanasana

Adho Mukha Svanasana

Prasarita Padottanasana

Utthita Hasta Padangusthasana I, II y III

Utkatasana

- 2- Flexiones anteriores:

Paschimottanasana

Janu Sirsasana
Badha Konasana
Upavistha Konasana
Parsva Upavistha Konasana
Urdhva Mukha Paschimottanasana

3- Asanas de torsión:

Ardha Matsyendrasana
Marishyasana III
Bharadvajasana
Parivrtta Uttanasana
Parivrtta Upavistha Konasana
Parivrtta Janu Sirsasana
Parivrtta Trikonasana
Parivrtta Parsvakonasana
Parivrtta Ardha Chandrasana

4- Flexiones posteriores:

Urdhva Mukha Svanasana
Purvottanasana
Salabhasana
Urdhva Dhanurasana
Ustrasana
Kapotanasana
Viparita Dandasana

5- Posturas de inversión:

Adho Mukha Svanasana
Uttanasana
Adho Mukha Virasana
Adho Mukha Swastikasana
Sirsasana
Salamba Sarvangasana
Halasana
Karnapidasana
Vrchikasana
Prasarita Padottanasana

* El desarrollo del número de asanas descritos dependerá del nivel de aptitud del grupo, adaptando el ritmo de práctica de la formación al mismo.